

## **Gindler-Kurs in Thüringen**

*Komm in Balance - in den Wald - in Bewegung*

Einführung in die Arbeit von micromove® - eine Synthese der Arbeitskonzepte von Elsa Gindler-Elfriede Hengstenberg-Emmi Pikler-F.M. Alexandertechnik und elementarer Bewegungsimprovisation. Neu verbunden mit dem Erlebnis der faszinierenden Führung der besonderen Art in den Naturlebensraum Wald. Angereichert mit den fließenden, körperlogischen Bewegungen von ENERGY DANCE®, der sowohl den Körper trainiert als auch den Kopf frei macht.

Achtsame Bewegungsbildung ist Persönlichkeitsbildung. Hauptthema der Woche ist die Selbstwahrnehmung von Zustand und Verhalten im alltäglichen Leben, wie sie Elsa Gindler - die Begründerin der körperorientierten Verhaltensbildung - lehrte. Du lernst Deinen Organismus als Möglichkeit zur Wahrnehmung von Vorgängen verschiedenster Natur gebrauchen: Atmung und Spannungszustand als Orientierung erschließen, Konzentration zu Hingabe und Wachheit wandeln, im Gleichgewicht beweglich sein, Erfahren der Schwere des eigenen Körpers, sich der Schwerkraft überlassen, Alltagshandlungen ausprobieren und neu erfahren, aus dem Widerstand die Kraft schöpfen, Kontakt mit der Erde erfahren, ansprechbar werden, das Zusammenziehen bei Angst bewusst machen, Mut zum Stellungnehmen und Irren entdecken. Gelassen, munter und berührbar werden.

**15.-20.10.2023 / 1145,- € (incl. Ü + VP)**

**Infos und Anmeldung:** [info@vitaleum.com](mailto:info@vitaleum.com)

## **Referentin**

### **Edith von Arps-Aubert**

- Promotion zum Arbeitskonzept von Elsa Gindler an der Universität Marburg
- ehem. Dozentin am Institut für Weiterbildung Sek II der PH-Bern und Ausbilderin am Lehramt für Gymnasien
- pensionierte Lehrerin für Sport und Geschichte an Schweizer Gymnasien (Olten und Biel/Bienne)

Ich leite mein eigenes Institut für Bewegungsforschung und gebe Kurse zur achtsamen Bewegungsbildung, Weiterbildungskurse zur Körperpsychotherapie, biete Privatstunden an und bin publizistisch tätig.

[www.bewegungsforschung.ch](http://www.bewegungsforschung.ch)



## **Referent**

### **Matthias Lück**

- Diplom-Theologe
- einjährige Weiterbildung in Shiatsu/ Körpertherapie
- seit über 25 Jahren bewegungspädagogische Fortbildungstätigkeit und Jahrestreffen mit anderen Bewegungspädagog:innen nach Pikler und Hengstenberg
- Mitglied der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft
- Gestalt- und Musiktherapeut (IGG)
- Gestaltberater (IGG)

[www.neue-entfaltungswege.de](http://www.neue-entfaltungswege.de)



# **Gindler-Kurse 2023**



**Die Seminare bieten Dir eine integrierende Erfahrung der Arbeit von Elsa Gindler, Elfriede Hengstenberg und Emmi Pikler**

Matthias Lück  
Podbielskistraße 55  
30177 Hannover  
[matthias\\_lueck@posteo.de](mailto:matthias_lueck@posteo.de)  
Tel. 0170-2782848

### **Gindler-Kurs in Mannheim**

*Komm zu Dir zur Ruhe*

Aus der Selbstwahrnehmungen von Zustand und Verhalten im alltäglichen Lebensvollzug und den kleinen Veränderungen, wächst die Freiheit des nicht routinierten Handelns. Spielend und reflektierend zu Gelassenheit und Munterkeit zu finden, erfordert eine ganz andere Verhaltensweise als die übliche Anspannung und das folgende Erschlaffen. Durch eigene Wahrnehmung können wir vieles für die Ordnung im Körper Notwendige selbst erarbeiten.

Funktionsstörungen, ob wir sie als Hemmung, Schläffheit, Starrheit oder Krampf bezeichnen, ob sie sich in der Atmung oder als Bewegungsbehinderung zeigen, können bei geeigneter Verhaltensweise deutlich spürbar und durch neues Erleben aufgelöst werden. Mit mehr Bewusstheit beim Handeln erleben wir gemeinsam eine mit Sinnen erfüllte und erfüllte Zeit.

Institut für Waldorfpädagogik, Inklusion und Interkulturalität

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

Studienzentrum Mannheim

Am Exerzierplatz 21, 68167 Mannheim

**5. – 7. 5. 2023 / 270,- €**

Freitag 14.00 Uhr - Sonntag 13.00 Uhr

#### **Infos und Anmeldung**

Matthias Lück

[matthias\\_lueck@posteo.de](mailto:matthias_lueck@posteo.de)

Tel.: 0170-2782848

### **Gindler-Kurs in Berlin**

*Präsenz statt Stress und Erschlaffung*

Unser Alltag verführt uns zu gehetztem Tun. Wir wollen unsere Pflichten schnell und gut erledigen. Am Abend sind vor allem wir dann erledigt. Zum Ausgleich gönnen wir uns aber ein Gegenprogramm: zum Beispiel Fitness, Yoga, Achtsamkeit und die Ferien. Ist das denn so gut, wie wir meinen? Oder könnte ich arbeiten und dabei gelassen und fröhlich werden? Wie geht das?

**15.-16.4.2023** (9.00-16.00 Uhr) / **250,- €**

#### **Infos und Anmeldung**

Institut für Gestalttherapie und Gestaltpädagogik e.V.

Ansbacher Str. 64

10777 Berlin

Tel. 030 - 859 30 30

Fax 030 - 859 48 69

Mobil 0176 44 41 90 69

[www.igg-berlin.de](http://www.igg-berlin.de)

*„Wie können wir nur zur Ruhe kommen? Ich möchte immer wieder betonen, dass es sich für mich nicht um eine utopische, weltflüchtige Ruhe und ‚Harmonie‘ oder um ein Rezept zum besseren Ertragen der Weltmisere handelt, sondern dass diese Ruhe und Stille reagierbereiter, tatbereiter, erfolgreicher, vor allem wacher für ein Reagieren auf Zusammenhänge und überhaupt die Erkennung von Zusammenhängen macht. Sodass wir nicht immer am Symptom herumkurieren, wenn wir die Ursachen der Störungen beseitigen können.“*

*Elsa Gindler*

### **Gindler-Kurs in Schleswig-Holstein**

*Komm in Balance*

Durch eigene Wahrnehmung können wir vieles für die Ordnung im Körper Notwendige selbst erarbeiten. Mit mehr Bewusstheit beim Handeln erleben wir gemeinsam eine mit Sinnen erfüllte und erfüllte Woche.

**27.08. - 02.09.2023 / 790,- €** (incl. Ü + VP)

#### **Infos und Anmeldung**

[martin.klotz-woock@basisgemeinde.de](mailto:martin.klotz-woock@basisgemeinde.de)

Tel: 04346 3680239

Da die Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt ist, ist es sinnvoll, sich baldmöglichst anzumelden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Die Kursteilnehmenden sind eingeladen, am Tageslauf der Gemeinschaft teilzunehmen. Sie bekommen außerdem einen Einblick in die Werkstätten, in denen Spiel- und Bewegungsmaterialien nach Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg hergestellt werden.

